

# Turinys

ĮVADAS	
Kodėl mums reikia „atsijungti“?	11
1 SKYRIUS	
Laiko, leidžiamo prie ekrano, poveikis latentinio amžiaus vaikui	23
2 SKYRIUS	
Nuosavas išmanusis įrenginys	59
3 SKYRIUS	
Internete praleidžiamas laikas – kada jo yra per daug?	79
4 SKYRIUS	
Fizinės problemos, kurias sukelia prie ekrano leidžiamas laikas	95
5 SKYRIUS	
Priklausomybė	111
6 SKYRIUS	
Socialiniai tinklai ir amžiaus apribojimai	127

7 SKYRIUS	
Rizika internete. Kaip apsaugoti vaikus?	147
8 SKYRIUS	
Interneto pasaulis specialiųjų poreikių vaikams	165
9 SKYRIUS	
Pernelyg ilgo laiko, praleidžiamo prie ekrano, ir smurto ryšys	181
10 SKYRIUS	
Ką daryti, kad laikas, leidžiamas prie ekrano, nevirstų mūšio lauku?	197
11 SKYRIUS	
Gerosios naujienos – prie ekrano leidžiamo laiko nauda	211
12 SKYRIUS	
Kodėl tėvams taip pat reikia „atsijungti“?	219
Pastabos	243

## Kodėl mums reikia „atsijungti“?

**M**ūsų vaikų gyvenimas susietas su tiksinčia bomba, kuri aptinkama mokyklose, vaikų darželiuose, namuose, miegamuosiuose, svetainėse – visose pastogėse – ir lengvai pasiekiamą ištisą parą. Ji kursto ginčus šeimose ir paveikia vaikų smegenis, jų elgesį, svorį bei vystymąsi. Ji pakeičia vaikų žaidimus, bendravimą ir laisvalaikio leidimo būdą. Šis tikintis sprogmuo – tai laikas, praleidžiamas prie ekrano, ir didžiausią nerimą kelia tai, kad daugelis tėvų jaučiasi bejėgiai ką nors pakeisti.

Kaip garsi klinikinės vaikų psichologijos specialistė, teikiu pagalbą šimtams vaikų bei jų šeimos narių ir pastebiu, kad laikas, praleidžiamas prie ekrano, tėvams sukelia daugiau nerimo nei bet kuri kita problema. Šis nerimas sieja beveik visus mano sutiktus tėvus, be to, tai – labiausiai aptariama šiuolaikinio vaikų auklėjimo tema.

Daugumai tėvų išties rimtai rūpi tai, kiek laiko jų vaikai praleidžia prie ekrano, tačiau jie jaučiasi suglumę dėl tikrųjų pavojų ir nežino, ką turėtų daryti, kad suvaldytų šią situaciją. 2016 m. pabaigoje paskelbta agentūros „Ofcom“ ataskaita atskleidė, kad pirmą kartą istorijoje naudojimasis internetu pranoko televizijos žiūrėjimą kaip mėgstamiausią Jungtinės Karalystės vaikų laisvalaikio veiklą.<sup>1</sup> Naujausi tyrimai rodo, kad beveik pusė Didžiosios Britanijos tėvų baiminasi, kad jų vaikai yra priklausomi nuo ekranų. Stulbinantis procentas tėvų – net 47 proc. –

nerimauja, kad jų vaikai praleidžia pernelyg daug laiko „prisijungę prie tinklo“<sup>2</sup>. Turint omenyje tai, kad nėra jokių oficialių vyriausybės gairių, nurodančių, kaip kontroliuoti laiką, praleidžiamą prie ekrano, nieko nuostabaus, jog tėvai jaučiasi sutrikę, suglumę ir įsibaiminę.

Nerimą kelia tas faktas, kad laiko, praleidžiamo prie ekranų, ilgalaikis poveikis vaikams vis dar nėra iki galo suprastas – vis dėlto, kaip paaiškinsiu vėliau, dabartiniai duomenys išties verčia sunerimti. Dirbdama su vaikais jau turėjau puikios progos stebėti išryškėjusius tam tikrus šio reiškinio rezultatų požymius. Man ne naujiena paaugliai, kurie praleidžia internete tiek daug laiko, kad nebegali užmigti ar lankyti mokyklos. Tarkime, pažinojau keturiolikos metų berniuką, kuris praleisdavo devyniolika valandų per dieną internete, atsisakydavo eiti į mokyklą ar tiesiog iškelti koją iš savo kambario. Tai gali pasirodyti kaip nuogaštauti verčiantis kraštutinumas, todėl lengva pamanyti, kad šis įvykis – retas ir visai neįprastas, tačiau, deja, taip nėra. Vis dažniau susiduriu su mažamečiais vaikais, kurie taip įninka leisti laiką internete ir praranda laiko nuovoką, jog verčiau apsišlapina, o ne atsitraukia nuo ekrano, kad nueitų į tualetą. Vienas mano gydytas vaikas savo kambaryje tuštindavosi į vienkartinės maisto dėžes, užuot atsiplėšęs nuo internetinio žaidimo – toks stiprus buvo jo potraukis naudotis savo įrenginiu. Kai prieš dvidešimt metų pradėjau savo karjerą, nebuvau mačiusi nieko panašaus – tada tai buvo negirdėtas dalykas. Kita vertus, prieš dvidešimt metų internetas buvo retenybė: anuomet jis buvo įrengtas anaipol ne visuose namuose ar darbovietėse, kaip šiais laikais. Niekaip nebūčiau nuspėjusi, kokių mastų jis įsibraus į mano darbą – ir vaikų, su kuriais dirbu, gyvenimą.

## Kodėl tai problema?

Pernelyg ilgas laikas, praleidžiamas prie ekrano, vaikams „gali sukelti ilgalaikių smegenų pažeidimų“<sup>3</sup>.

Pernelyg ilgas laikas, praleidžiamas internete, „vaikams sukelia psichikos ligų“<sup>4</sup>.

Kiekvieną dieną tėvai skaito tokias ir panašias antraštes, kurių skelbiama žinia skamba garsiai ir aiškiai: pernelyg ilgas laikas, praleidžiamas prie ekrano, kenkia mūsų vaikams. Nežinome, kaip į tai reaguoti, ir visai neverta manyti, kad tai ne vaikų ir ne mūsų rūpestis. Mano manymu, didžioji šios problemos dalis kyla dėl to, kad mokomės būti tėvais iš savo vaikystės patirties ir remdamiesi tuo, kaip mus augino tėvai. Per savo pačių patirtį, kurią gavome augdami, ir tai, kaip mus auklėjo tėvai, įgijome modelį arba kodą, kaip būti tėvais: kalbant psichologiniais terminais, tai vadinama „įdiegtu veiklos modeliu“. Įgijome taisyklių arba elgsenos būdų rinkinį, „elgesio normų žemėlapi“, kuris perduodamas kiekvienoje šeimoje ir rodo mums kelią. Tarkime, ką vaikai turi valgyti, koku metu maitinasi, kur miega. Savo vaikų auklėjimas ir jūsų priimami sprendimai daugiausia bus pagrįsti jūsų pačių vaikystės patirtimi. Ar valgydavote kartu su šeima, o galbūt vaikai valgydavo pirmi, o tėvai – vėliau? Koku laiku guldavotės miegoti? Ar miegodavote greta tėvų? Ar tai buvo įprasta jūsų šeimoje? Ir vis dėlto mūsų vaikai yra pirmoji skaitmeninė karta, vadinasi, jie gimė ir užaugo tokia pasaulyje, kuriame jų lūkesčiai, mokymasis ir namuose leidžiamas laikas yra stipriai veikiami skaitmeninių technologijų, o mūsų vaikystėje to nebuvo. Nuo

pat pirmosios kūdikio gimimo dienos skaitmeniniai prietaisai tampa jo pasaulio dalimi. Dar visai neseniai apie kūdikio gimimą pranešdavo laikraščiuose arba ranka rašytame atviruke, kuris buvo siunčiamas draugams ir giminėms, tačiau dabar ši žinia perduodama elektroniniu paštu, žinute arba tokiuose socialiniuose tinkluose kaip „Facebook“ ir „Instagram“. Tikėtina, jog išmanieji telefonai ar planšetiniai kompiuteriai ras vietą gimdymo skyriuose, kad tėvai galėtų akimirksniu ekrane įamžinti pirmąsias kūdikio gyvenimo akimirkas. Vienas tyrimas atskleidė, kad šių dienų kūdikiams skaitmeniniai įrenginiai – toks įprastas dalykas, kad net trečdalis jų išmoko naudotis išmaniuoju telefonu anksčiau, nei pradėjo vaikščioti ar kalbėti.<sup>5</sup>

Mes, tėvai, nesame turėję jokios panašios patirties, kuri leistų suprasti šiandienos mūsų vaikų gyvenimą. Nesame įgiję jokios autentiškos patirties, susijusios su laiku, praleidžiamu prie ekrano, kuria galėtume remtis, todėl kyla tiek daug nerimo. Išmaniųjų įrenginių kontrolė nėra įtraukta į mūsų auklėjimo modelį, nes augdami patys to nepatyrėme. Neturime žinių, kuriomis galėtume remtis ir kurios mums nurodytų, kaip tėvai būtų elgęsi su mumis panašioje situacijoje. Pirmą kartą susiduriame su auklėjimo iššūkiu, kai negalime gauti patarimo iš anksčiau kartų. Tuo pat metu gauname galybę prieštaringos informacijos – nuo pseudomokslo iki bauginančių pranešimų žiniasklaidoje, aiškinančioje, kaip riboti laiką, praleidžiamą prie ekrano. Nerimaujame svarstydami, kokį poveikį skaitmeninis pasaulis daro mūsų vaikams. Ar laikas, praleistas prie ekrano, nulems, kad mūsų vaikai pernelyg greitai suaugę? Ar mūsų vaikai anksti praranda vaikišką tyrumą dėl to, ką jiems suteikia skaitmeninis pasaulis? Ar laikas, praleidžiamas prie ekrano, paveiks tai, kaip mūsų vaikai sutelkia dėmesį ir geba susikaupti, ar tai lems

hiperaktyvumo ir smurtinio elgesio proveržį? Ar jie taps priklausomi nuo išmaniojo įrenginio? Galbūt nepripažindami skaitmeninio pasaulio vaikus apribojame, todėl jiems sunku pritapti mokslo institucijose ir bendruomenėje?

Palyginkime skaitmeninį pasaulį su cukrumi – dar vienu visame pasaulyje išplitusiu, pavojų sveikatai keliančiu dalyku, veikiančiu mūsų vaikus. Daugeliui tėvų nekiltų mintis kasdien savo vaikui įteikti sausainių dėžutę ir leisti jais vaišintis, kiek tik širdis geidžia ir kada tik panorėjus. Tačiau daugeliui tėvų nekyla jokių abejonių suteikiant vaikams neribotas galimybes naudotis išmaniuoju įrenginiu, pavyzdžiui, planšetiniu kompiuteriu ar išmaniuoju telefonu. Ar laikas, praleistas prie ekrano, daro mažiau žalos mūsų vaikams nei cukrus?

Parašiau šią knygą todėl, kad man išties kelia nerimą skaitmeninio pasaulio poveikis vaikams. Pastebėjau susirūpinimą keliančių pokyčių: žaidimas, teikdavęs fiziškai aktyvių ir kūrybiškumą skatinančių patirčių, kur svarbūs žaislai ir vaizduotė, virto veikla, verčiančia vaiką vieną išties valandas sėdėti prie ekrano. Tėvai patys mato, kaip jų vaikus įtraukia internetinio pasaulio vilionės. Vaikai dažnai nebeklauso tėvų, atsisako ruošti namų darbus, be to, jų atitraukimas nuo ekrano tampa nesibaigiančiu konfliktu, o pirmas klausimas, kurį jie užduoda nubudę ryte, skamba taip: „Ar galiu pasiimti planšetinį kompiuterį?“

Vis dėlto esu tvirtai įsitikinusi, kad dabartinė situacija nėra vien tik prasta. Toli gražu. Įžvelgiu daugybę teigiamų skaitmeninio pasaulio savybių. Pavyzdžiui, jis leido pakeisti mano vedamas terapijas, – pradėdant nuo to, kad vaikams rodau „YouTube“ vaizdo įrašus, rekomenduoju informacinio pobūdžio interneto svetaines tėvams ir kartu su vaikais domiuosi šiuolaikiniais žaidimais, leidžiančiais mums rasti

bendrą kalbą. Be to, asmeniškai susidūriau su skaitmeninio pasaulio daromu poveikiu profesinėje srityje. Kaip trijų vaikų mama, esu patyrusi sunkumų, kylančių auginant vaikus skaitmeniniame amžiuje. Turėjau progos matyti, kaip greitai viskas keitėsi, lygindama savo vyresnėlį (jis gavo telefoną, sulaukęs vienuolikos metų, ir planšetinį kompiuterį, sulaukęs keturiolikos) su jaunėliu, kuris pradėjo naudotis planšetiniu kompiuteriu ketverių, o ieškoti vaizdo įrašų „YouTube“ – dar nemo-kėdamas rašyti. Nerimavau, nes nežinojau, kaip savo šeimos gyvenime naudoti išmaniąsias technologijas, todėl dabar noriu šias žinias perduoti kitiems. Norėčiau, kad tėvai žinotų apie pavojus, kuriuos kelia internetinis pasaulis, ir kad priimdami sprendimus dėl laiko, praleidžiamo prie ekrano, jaustųsi tvirčiau.

## **Ar draudimas vaikams leisti laiką prie ekrano – išeitis?**

Nemanau, kad draudimas naudotis ekranais – tinkamas sprendimas. Mano karjera psichologijos srityje (ir darbas su vaikais) leidžia teigti, kad svarbu vertinti padėtį realistiškai ir mąstyti praktiškai. Neįmanoma uždrausti naudotis ekranais šiandienos „prisijungusioje“ visuomenėje, ypač turint omeny tai, kad didelė dalis mokyklinių užduočių ir namų darbų dabar atliekami elektroniniu būdu, o kai kuriose mokyklose mokiniams netgi įteikiami planšetiniai kompiuteriai, kuriuos jie gali naudoti ir mokykloje, ir namuose. Skaitmeninis pasaulis atėjo, kad pasiliktų. Tėvai neturi galimybės pasirinkti, ar naudotis technologijomis, ar joms priešintis, todėl turime veikti su jomis išvien.

Manau, kad dalis problemų kyla dėl to, kad oficialiai pateikiami „ekspertų“ patarimai mažai ką turi bendro su tuo, kuo gyvena šeimos realiame pasaulyje. Tai panašu į dietinio režimo pasirinkimą: teoriškai viskas skamba gražiai, bet įgyvendinti išties sudėtinga. Dirbdama savo darbą dažniausiai aplankau žmones jų namuose. Galiu guldyti galvą, kad, man žengiant pro duris, kas nors iš ten esančių suaugusiųjų ima šaukti: „Išjunk planšetinį kompiuterį, telefoną, stacionarų kompiuterį ar žaidimų kompiuterį!“

Taigi, jeigu draudimai nėra geriausias sprendimas, ką tada daryti? Manau, kad svarbiausia, ko gali imtis tėvai – tai formuoti ir ugdyti tinkamus skaitmeninius įpročius. Tėvai turėtų kalbėtis su vaikais apie internetinį pasaulį, kad šie, leisdami laiką prie ekranų, suvoktų nubrėžtas ribas. Noriu, kad tėvai suprastų, jog neribojama prieiga prie interneto gali sukelti pačių įvairiausių problemų. Vaikai turi žinoti, kiek laiko jiems leidžiama praleisti prie ekrano, lygiai taip pat, kaip taikomos taisyklės kitose srityse: gulantis miegoti, ruošiant namų darbus, tinkamai elgiantis. Tėvai turėtų kuo anksčiau pradėti ugdyti tinkamus vaikų skaitmeninių technologijų naudojimo įpročius nelaukdami, kol tai virst problema. Daugelis mano sutiktų tėvų suprato, kad laikas, praleidžiamas prie kompiuterio, tapo problema jų šeimoje tik vaikui sulaukus pilnametystės. Blogiausia, kad jeigu iki pat paauglystės nemėginsite kontroliuoti, kiek laiko jūsų vaikas praleidžia prie ekrano, tai padaryti vėliau gali būti per vėlu. Daug sunkiau perimti kontrolę į savo rankas, jei vaikas didžiąją laiko dalį praleidžia priešais ekraną ir toks jo elgesio modelis jau išsisknijęs. Tai ypač pastebima žengiant per hormonais nusėtą minų lauką paauglystėje.

Geriausias metas formuoti tinkamus naudojimosi internetu įpro-

čius – kai vaikai yra latentinio (arba pradinės mokyklos) amžiaus. Tada laikas, praleidžiamas prie ekrano, netaps priklausomybe.

## **Kas yra latentinis amžius ir kuo jis svarbus?**

Latentinis amžius (nuo ketverių iki vienuolikos metų) – be jokios abejonės, vienas iš labiausiai neįvertintų, bet svarbiausių vaiko raidos etapų. (Sakydama „neįvertintas“, turiu omenyje, kad apie šį etapą tėra išleistos vos kelios knygos, tad tėvai gauna mažai informacijos ir paramos. Nepalyginamai daugiau knygų išleista apie kūdikius, vaikščioti pradėjusius mažylius ir paauglius.)

Žvelgdami iš psichologinės perspektyvos žinome, kad tai – lemtingas vaiko raidos metas, bet nerimą kelia dar ir tas faktas, kad šiuo laiku daugelis tėvų tampa mažiau dėmesingi.

Per pirmuosius gyvenimo metus vaikai pereina daugybę raidos etapų. Jie mokosi apsiversti, atsisėsti, ropoti, vaikščioti, vapenti ir kalbėti. Šiuo daug jėgų reikalaujančiu ir sekinančiu metu tėvai gauna gausybę paramos ir patarimų, kurie jiems lengvai prieinami (kaip antai, sveikatos patikrinimas, galybė knygų pačiomis įvairiausiomis temomis nuo miego iki nujunkymo, pykčio proveržių ir mokymo sėdėti ant naktipuodžio). Vaikams pradėjus lankyti mokyklą, tėvų gyvenimas bent jau iš pažiūros ima atrodyti lengvesnis. Šiuo metu vaikai jau yra praėję daugelį raidos etapų, ypač susijusių su motorikos ir bendravimo įgūdžių raida. Jie vaikšto, kalba ir patys apsirengia. Tampa autonomiški. Kita vertus, tai ramybės laikas, išgyvenus mažylių pykčio priepuolius ir laukiant paauglystės košmarų. Šiuo vaikystės lai-

kotarpiu naujų įgūdžių įgyjama lėčiau. Visi procesai tampa stabilesni ir labiau nusistovėję.

Nors iš pažiūros gali pasirodyti, kad nieko svarbaus nevyksta, bet iš tiesų tai lemiamas vaiko raidos etapas. Jis toks pat „neaktyvus“ kaip žiemą „miegantis“ sodas. Galbūt paviršiuje menkai ką teįžvelgsime, tačiau gelmėje vyksta labai svarbūs procesai.

Tai laikas, kai besivystančios smegenys yra ypač plastiškos ir jas formuoja įgytos patirtys. Neurologijos mokslų pažanga leidžia suprasti, kad besiformuojančios smegenys, reaguodamos į aplinką bei įgyjamas patirtis, nuolat kuria naujus neurologinius ryšius, todėl šias patirtis turime vertinti gerokai atsakingiau, nei tai darėme anksčiau. Taip pat, atėjus šiam laikui, galimybė leisti laiką prie ekrano tampa labai viliojanti. Jeigu šiuo labai svarbiu laikotarpiu vaikai nuolat naudojami išmaniuoju įrenginiu, kaip tai veikia jų smegenų vystymąsi? Be to, lygiai taip pat svarbu atsižvelgti į faktą, kad, nuolat naudodamiesi išmaniuoju įrenginiu, jie netenka galimybės ugdyti svarbių socialinių bei emocinių įgūdžių, kurių jiems prireiks vėliau.

Svarbiausias emocinis darbas latentiniu laikotarpiu – kaupti energiją ir ruoštis tam, kas laukia ateityje: sparčiai vykstantiems pokyčiams, su kuriais vaikai susidurs paauglystėje. Žinome, kad pradinukai – atviri ir jiems reikia išpūdžių. Nelyginant kempinės jie sugeria informaciją, padedančią sėkmingai rasti vietą pasaulyje ir pasiruošti paauglystės audrai. Latentiniu laikotarpiu vaikai taip pat atranda savo tapatybę bei pomėgius ir ima megzti socialinius ryšius. Įžengę į platesnį socialinį pasaulį, kurią atveria mokykla, sutikdami naujų žmonių ir įgydami patirčių už šeimos ribų, jie imasi naujų sumanymų ir atranda neišmėgintų pomėgių.

Šis etapas taip pat svarbus tėvams. Tai laikas, kai jie gali mėgautis didėjančiu vaikų savarankiškumu ir kartu su vaiku kurti stabilius, saugius santykius bei ryšį, kuris pravers paauglystės laikotarpiu.

Greitai kintantis skaitmeninis pasaulis sutrikdo šią ramybę ir stabilumą, reikalingą latentiniu laikotarpiu. Laikas, praleidžiamas prie ekrano, šeimose įžiebiamas naujų barnių. Visame pasaulyje tėvai ir vaikai pykstasi nesutardami, kiek laiko vaikai gali praleisti internete. Šiuo svarbiu metu, dar prieš prasidedant paauglystei, kai vaikai tampa pastebimai savarankiškesni, tėvai gali išmokyti vaikus deramų įpročių, užtikrinančių saugumą internete, ir gebėjimo priimti tinkamus sprendimus.

Latentiniu laikotarpiu svarbiausia bendrauti: susirasti draugų ir pažų tapti savarankiškesniems ir labiau nepriklausomiems – taip ruošiamasi įžengti į suaugusiųjų pasaulį. O jeigu mūsų vaikai nuolat yra „prilipę“ prie ekrano, kyla pavojus, kad auginame socialiai izoliuotų vaikų, pasižyminčių menkais socialiniais įgūdžiais, kartą. Kai vaikai tampa paaugliais, pernelyg ilgas laikas, praleidžiamas prie ekrano (arba manija naudotis ekranu), gali paveikti kiekvieną jų gyvenimo sritį, pradedant tuo, kaip jiems sekasi susirasti draugų, ir baigiant akademinius laimėjimais. Vienas iš pavyzdžių yra Kembridžo universiteto atliktas tyrimas, kuriame buvo registruojama aštuonių šimtų keturiolikmečių veikla, o vėliau išanalizuoti jų baigiamųjų egzaminų rezultatai. Vaikai, kurie prie ekrano praleido viena valanda ilgiau, gavo dviem balais žemesnius baigiamųjų egzaminų įvertinimus.<sup>6</sup>

Šioje knygoje aš:

- ✪ padėsiu tėvams aiškiau suprasti, kokius pavojus latentiniu laikotarpiu vaikams kelia pernelyg ilgas laikas, praleidžiamas prie ekrano;
- ✪ suteiksiu tėvams žinių apie tai, kokių pavojų reikia saugotis kiekviename vaiko raidos etape;
- ✪ supažindinsiu su priemonėmis, kurių paskirtis – kad laikas, leidžiamas prie ekrano, netaptų problema, o vaikai užaugtų sveiki ir harmoningi;
- ✪ padėsiu į savo rankas perimti vaikų elgesio internetinėje erdvėje kontrolę ir sukurti saugią šeimos aplinką namuose, kurioje ekranai naudojami tinkamai.